



FSG CHAMPAGNE

La Passion
Au coeur de Champagne

FSG CHAMPAGNE
Société de Gymnastique

HORAIRE DES COURS ANNÉE SCOLAIRE 2017-2018

Lieu : Salle de gymnastique de Champagne, rue des Paquières

Groupes	Âges/ Années scolaires HarmoS	Jour	Horaires	Monitrices - Moniteurs
Parents+enfants <i>Prière de vous annoncer auprès de Nathalie De Gasperis avant la première leçon</i>	dès 3 ans	Nouveau ! Vendredi	15h30 à 16h30	Nathalie DE GASPERIS 079/453 39 30 Monitrice spécialisée parents+enfants
Infantine (mixte) <i>Veuillez annoncer votre enfant auprès d'Odile Gagnebin avant la première leçon !</i>	1 ^{ère} à 2 ^{ème}	Vendredi	17 h 15 à 18 h 15	Odile GAGNEBIN 078/608 29 33 Corinne AMPEZZAN 078/933 93 76 Monitrices spécialisées infantine & J+S sport des enfants
Jeunesse filles petites	3 ^{ème} à 5 ^{ème}	Jeudi	16 h 30 à 17 h 30	Nathalie DUVOISIN 079/290 14 79 Monitrice spécialisée J+S sport des enfants et sport des jeunes
Jeunesse filles moyennes	6 ^{ème} à 8 ^{ème}	Jeudi	17 h 30 à 18 h 30	Nathalie DUVOISIN 079/290 14 79 Monitrice spécialisée J+S sport des enfants et sport des jeunes
Jeunes gymnastes	3 ^{ème} à 11 ^{ème}	Mardi	17 h 30 à 18 h 30	Elise RIGHETTI 078/859 49 25 Monitrice spécialisée J+S sport des enfants
Jeunesse mixte AFS (Agrès-Force-Souplesse)	dès 9^{ème} (jusqu'à 20 ans)	Mardi	18 h 40 à 19 h 40	Vincent PERDRIX 078/815 99 25 Maître de sport & moniteur spécialisé J+S gymnastique générale
Gym énergie Dames	Adultes dames	Jeudi	20 h 15 à 21 h 45	Corinne MARTIN 079/412 54 50 Experte esa - sport des adultes
Gym Tonic Dames + Hommes	Adultes mixtes	Mardi	19 h 45 à 21 h 00	Corinne MARTIN 079/412 54 50 Experte esa - sport des adultes
<u>FIT EN HIVER TRAINING</u> Programme de prévention SUVA/FSG 10 COURS ouverts à tous les habitants de Champagne et des environs	Adultes mixtes dès 18 ans <i>Détails en page 3 !</i>	Jeudi 10 leçons du 5 octobre au 7 décembre 2017	19 h 15 à 20 h 15	Corinne MARTIN 079/412 54 50 Experte esa - sport des adultes

Reprise des cours dès le mardi 29 août 2017 pour tous les groupes (sauf Fit en Hiver, dès jeudi 5.10.2017) !

La soirée de la société 2018 aura lieu à la grande salle de Champagne, soit les 23 et 24 mars ou les 27 et 28 avril 2018 (si nous obtenons la salle pour ces deux dernières dates) ? Les dates définitives seront communiquées aux membres ainsi que sur notre site Internet au plus vite.

Renseignements complémentaires : Mme Corinne Martin, présidente, 079/412 54 50 – www.fsg-champagne.ch

Groupes		
Parents+ enfants	Avec 1 enfant	CHF. 80.-
	Avec 2 enfants	CHF. 100.-
Enfantine (mixte)		CHF. 50.-
Jeunesse filles petites et moyennes		CHF. 50.-
Jeunes gymnastes		CHF. 50.-
Jeunesse mixte AFS (Agrès – Force – Souplesse)	Jusqu'à 16 ans	CHF. 50.-
	Dès 17 ans révolus	CHF. 80.-
Jeunes gymnastes + Jeunesse mixte AFS (pour les garçons de la 9 ^{ème} à la 11 ^{ème}) <i>Forfait pour les deux cours</i>		CHF. 80.-
Gymnastique énergie Dames ou Gym Tonic mixte Dames+Hommes		CHF. 120.-
Gymnastique énergie Dames + Gym Tonic (pour les dames uniquement) <i>Forfait pour les 2 cours pour toute l'année</i>		CHF. 170.-

Gymnastique parents+enfants	<p>La gym parents+enfants c'est: Susciter, encourager et maintenir la joie de faire de l'exercice auprès des enfants et des adultes en leur proposant des leçons riches et variées. Les jeunes enfants et les adultes jouent, essaient, découvrent, inventent, expérimentent, vivent et bougent tous ensemble avec plaisir. Les parents sont incités à bouger activement avec leur enfant. La gymnastique p+e s'attache principalement à donner des impulsions valables pour encourager au mieux l'épanouissement physique et psychique de l'enfant ainsi que pour transmettre une expérience de mouvement en groupe. Elle vise en outre également à conserver, voire améliorer, le potentiel physique de l'adulte.</p>
Gymnastique enfantine (mixte)	<p>La gymnastique enfantine c'est: Eveiller et encourager de manière ludique l'exercice varié et global. Développer les sens, le comportement en société et le langage figure également parmi les objectifs aux côtés de l'acquisition des éléments gymniques simples. La plupart des enfants de cette discipline gymnique se retrouvant pour la première fois seuls dans un groupe avec des enfants du même âge, la sociabilité et le développement jouent également un rôle à l'instar des connaissances en gymnastique.</p>
Gymnastique jeunesse	<p>La gymnastique jeunesse est une discipline sportive polyvalente qui propose, outre différentes formes d'exercices dans les disciplines classiques (agrès, gymnastique, danse, athlétisme, jeux), également des sports tendances. En fonction de leurs capacités psychiques et émotionnelles, les enfants et les jeunes apprennent à prendre conscience de leur corps. De plus, la richesse et la variété des activités sportives permettent d'encourager la coordination et la condition physique.</p> <p>Le nouveau groupe jeunesse mixte AFS concentre ses activités sur la discipline agrès, ainsi que sur l'entraînement de la force et de la souplesse sous différentes formes, jeux inclus.</p>
Sport des adultes (esa) – Sport gymnique Gymnastique énergie Dames (D) et Gym tonic Dames + Hommes (D/H)	<p>En sport des adultes (esa), le sport gymnique dames/hommes (D +D/H) s'adresse aux adultes soucieux de leur santé et de leur forme physique. Objectifs visés : maintenir et améliorer le bien-être, la force, la souplesse, l'endurance et l'équilibre afin d'assurer une bonne qualité de vie au quotidien.</p>

Les 3 premières leçons sont sans engagement. N'hésitez pas à venir découvrir un de nos cours !

FIT EN HIVER : 10 cours ouverts à toutes et tous dès 18 ans! CHF. 5.- la leçon.

Le jeudi soir, de 19h15 à 20h15, du 5 octobre au 7 décembre 2017 ! Un entraînement physique complet sous forme de circuit et en plénum (force, endurance et souplesse). Un programme qui vous permettra d'aborder et de traverser l'hiver avec élan et en pleine forme ! Détails voir flyer spécifique. Inscription auprès de Corinne Martin 079.412 54 50 ou coxcom@greenmail.ch.

Nous recherchons des aides-monitrices/teurs pour nos groupes jeunesses afin d'assurer la relève ! (formation d'aide-moniteur dès 14 ans et/ou de moniteur J+S dès 18 ans offerte!) N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples renseignements.

Contact et renseignements compl.: Mme Corinne Martin, présidente, 079/412 54 50 - www.fsg-champagne.ch (Attention : notre nouveau site est en construction et ne sera on-line qu'à dater de septembre 2017 !).